

薬膳だより

梅雨が明け、いよいよ夏本番です

食欲不振、熱中症、脱水症など体調の変化が現れがちです。夏を健康に乗り切るには夏野菜、フルーツ、肉類、魚類を取り入れた料理でパワーを体に摂り入れましょうよく食べ、よく寝て、水分を多く摂るように心掛けて生活しましょう。

こんな健康言い伝えがあります。

『夏には熱いものが腹のくすり』

気温が高いとついつい冷たいものばかりを摂りがちになり腹を冷やしてしまいます。

すると内臓の温度が下がり消化機能に弊害が起こり易い状態になり体調を崩す原因となります。

夏に温かい食べ物を摂ることを心掛けてみましょう。

今年の夏を楽しく健康に過ごすために簡単なドリンクを紹介します！

★甘酒＋トマトジュース（1対1の割合がおすすめですがお好みでどうぞ！）

★紅しそジュース

栄養もありビタミンが摂れます。夏バテ予防にもなりますので是非一度試してみてもいかがでしょうか。（厨房職員：松田）



ちょっといのお話



5月下旬よりラジュームの玄関に巣作りを始め、6月中旬ごろ雛が孵りました

親鳥が一生涯懸命エサを運ぶ姿はなんとも微笑ましく癒されてます！

7月5日の早朝に5羽無事に巣立っていきまし
た！無事に巣立って行ったのは嬉しいのですが
いなくなると寂しいものです(；_；)



◎編集後記◎

コロナ禍で始まった異例の東京オリンピックも閉幕しました

連日のメダルラッシュに日本中が沸き上がりました！！

施設内では、ご利用者様に楽しんでいただけるよう今までにやったことのないレクリエーションを考案して行っています。「楽しかった！！」

「またやりたい」という声を頂くととても嬉しく思います

担当：清水



社会福祉法人みのり福祉会 関金ラジュームデイサービスセンター



関金ラジュームだより



令和3年 夏号

〒682-0411

鳥取県倉吉市関金町関金宿259-1

☎0858-45-1168



ご利用者様共同作品 ひまわり

晩夏の候、皆様方におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。

暑い夏がやってきたと思えば、各地連日連夜で大雨となり、災害に見舞われるニュースも多く見られます。災害への対策を考えさせられますが、職員一人ひとりが人命の大切さを日々考えることも一つの福祉業務の役割として、今後も取り組んでまいりたいと思います。

引き続きではありますが、新型コロナウイルス感染予防には十分に注意しながら、ご利用者様との楽しい時間を共有できることに感謝し、より笑顔のある施設となるよう努めてまいります。

施設長 太田康文

川辺の昼食会



5月12日毎年恒例の川辺の昼食会を行いました。天候にも恵まれ、外で頂く食事は格別においしく、皆様喜んでおられました



足湯外出in 関金・延命茶屋第2弾

前回の足湯外出が好評でしたので第2弾を実施しました！！
「気持ちいい！」「最高！！」と喜びの声をたくさんいただきました

とても気持ちいいよ～



6月おやつ作り (ミニパフェ)

6月はミニパフェを作りました
包丁を使うときは皆様一生懸命です
甘くて美味しいミニパフェが出来上がりました！



東郷湖一周ドライブ

当初は鏡ヶ成・蒜山コースを予定していましたが岡山県が緊急事態宣言下であったため東郷湖一周コースへ変更しました
東郷湖からの爽やかな風がとても心地良いものでした



お楽しみ会 (バランスゲーム)

不安定な土台に置いたカップの中にお手玉を入れるゲームです
土台が傾くとお手玉が落下してしまうので落下したら残念ながら無得点。。。狙いを定めて集中して投げていきます！！

